

【緣起】

學校為了持續強化學生體適能、養成學生運動習慣，因此將體適能檢測轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，並結合健康飲食教育，創新推出本校的行動方案，內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、飲食教育在地化及健康體位創意化等面向，希望落實推動到每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到「活力新嘉、食在健康」的目標。

要增進學生體適能，跑步是最容易推行的運動項目，利用課餘或課堂時間累計跑步運動，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘(SH150)，並配合全市性學校「大跑步行動方案」，包括「一學年一超馬」的個人挑戰及班際挑戰賽。另外，在健康飲食方面，全面推動班級餐前5分鐘飲食教育及「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

除了校園的全面推動，我們也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

【目錄】

◆ 緣起與目錄	-----	2
◆ 個人健康紀錄	-----	3
◆ 上學期健康行為紀錄	-----	4
◆ 下學期健康行為紀錄	-----	5
◆ 新嘉國小促進學生健康體適能之大跑步計畫平臺操作說明	-----	6
◆ 新嘉國小學生大跑步撲滿跑步距離記錄表	-----	7

【學生個人健康紀錄】



- 姓名：
- 性別：男 女 ➤ 年齡：__歲
- 健康紀錄表：



	上學期		下學期	
時間	期初()	期末()	期初()	期末()
身高	公分	公分	公分	公分
體重	公斤	公斤	公斤	公斤
身體質量指數(BMI)				
我的身體質量指數 屬於~ (請圈選)	過輕 適中 過重 肥胖	過輕 適中 過重 肥胖	過輕 適中 過重 肥胖	過輕 適中 過重 肥胖
期初裸視視力	左() 右()		左() 右()	

【健康小知識】

體重(公斤)

- 身體質量指數 (BMI) 的計算： $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$
- 兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值與成人不同，以下是7-15歲的 BMI 對照表

年齡	男				女			
	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2

【上學期 我的健康行為紀錄表】

每個目標 得1分	目標一 每日課餘時間跑 低年級300公尺 中年級400公尺高 年級800公尺	目標二 每日課餘時 間運動30分 鐘	目標三 每日使用3C 時間少於1小 時	目標四 每 週 少 於 (含)2次喝含 糖飲料	目標五 每 日 喝 足 1500C.C. 白 開水	目標六 每天睡足8小 時	累 計 分 數								
	計分方式:以當週來自評，至少5天做到得1分。														
舉例	正	1	T	0	正	1	—	0	正	T	1		0	3	
週數 · 共十五週 · 共90分	3														
	4														
	5														
	6														
	7														
	8														
	9														
	10														
	11														
	12														
	13														
	14														
	15														
	16														
	17														
加分題 (10分)	●體位適中、進步者得5分 (+)						●期初裸視視力正常者得5分 (+)						總分:		

【自己的表現，大聲說】：

【家長給寶貝的鼓勵】：

家長簽名：_____

【下學期 我的健康行為紀錄表】

每個目標得1分	目標一 每日課餘時間跑 低年級300公尺 中年級400公尺 高年級800公尺	目標二 每日課餘時間運動30分鐘	目標三 每日使用3C 時間少於1小時	目標四 每週少於 (含)2次喝含糖飲料	目標五 每日喝足 1500C.C. 白開水	目標六 每天睡足8小時	累計分數						
計分方式:以當週來自評,至少5天做到得1分。													
舉例	正	1	T	0	正一	1	—	0	正T	1		0	3
週數 · 共十五週 · 共90分	3												
	4												
	5												
	6												
	7												
	8												
	9												
	10												
	11												
	12												
	13												
	14												
	15												
	16												
	17												
加分題 (10分)	●體位適中、進步者得5分 (+)					●期初裸視視力正常者得5分 (+)					總分:		

【自己的表現，大聲說】：

【家長給寶貝的鼓勵】：

家長簽名：_____

運動多多，健康活力滿滿

家長，您好：

為配合推行臺南市教育局大跑步計畫，將學童每日跑量(跑步距離)登錄於「跑步大撲滿平臺」，藉以鼓勵孩子建立規律的運動習慣、培養運動興趣，相關說明內容如下，誠摯邀請家長攜手合作共同促進學童體能行動力。

教育局大跑步計畫

結合體育署普及化運動政策，實施「臺南市增進學生體適能一大跑步行動方案」，以培養學生運動樂趣、體能習慣養成。

學生可以利用晨間、課間、課餘或課後活動等時間實施，並將大跑步里程數登錄於跑步大撲滿紀錄平臺。全校學生從9月5日起開始自行登錄於跑步大撲滿紀錄平臺。

■一學年一起馬

以每班每位學生每學年跑量累積為超級馬拉松跑量計算，國小低、中年級學生每學年跑量累積至65公里，國小高年級及國中生每學年跑量累積至100公里。每學年達標學生可獲教育局與體育處提供之獎勵，並頒發表揚狀。

■畢業生跑步大撲滿

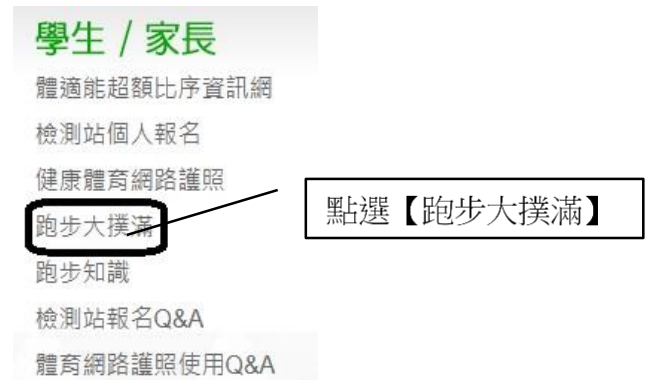
各校畢業生於在學期間登錄大撲滿平台之跑步里程，累積里程數於國小畢業時環臺一圈(累計1,080公里以上)，國中畢業達跑向東南亞(累計2,232公里以上)者，由教育局與體育處依年度規劃安排公開表揚。

跑步大撲滿平臺操作說明

★步驟1：連結教育部體育署體適能網站

(<https://www.fitness.org.tw/>)

★步驟2：點選右下方【學生/家長】--跑步大撲滿



★步驟3：登入學生【身份證+學號】



★步驟4：點選上方【跑步大撲滿】



★步驟5：登錄每日跑量



新嘉國小學生大跑步撲滿跑步距離記錄表(紙本輔助紀錄跑量)

日期-公尺	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
9/5-9/11							
9/12-9/18							
9/19-9/25							
9/26-10/2							
10/3-10/9							
10/10-10/16							
10/17-10/23							
10/24-10/30							
10/31-11/6							
11/7-11/13							
11/14-11/20							
11/21-11/27							
11/28-12/4							
12/5-12/11							
12/12-12/18							
12/19-12/25							
12/26-1/1							
1/2-1/8							
1/9-1/15							
1/16-1/22							

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1/23-1/29							
1/30-2/5							
2/6-2/12							
2/13-2/19							
2/20-2/26							
2/27-3/5							
3/6-3/12							
3/13-3/19							
3/20-3/26							
3/27-4/2							
4/3-4/9							
4/10-4/16							
4/17-4/23							
4/24-4/30							
5/1-5/7							
5/8-5/14							
5/15-5/21							
5/22-5/28							
5/29-6/4							
6/5-6/11							
6/12-6/18							

(備註：學校操場一圈約160公尺)

【健康行為紀錄表獎勵制度】

(90分+加分題10分，共100分)

總分達~

- 90分以上---特優(每學期獲得榮譽卡點數20點)
- 80-89分----- (每學期獲得榮譽卡點數15點)
- 70-79分 ----- (每學期獲得榮譽卡點數10點)
- 60-69分 ----- (每學期獲得榮譽卡點數5點)

【大跑步計畫獎勵制度】

- 中年級累積跑量達33公里、高年級累積跑量達50公里----- (每學期獲得榮譽卡點數10點)

學年度結束，各班級學生健康護照由老師擇優提報，

學校將頒發獎狀及獎勵品鼓勵新嘉健康活力好學童

臺南市後壁區新嘉國小

簡易傷病處理增能研習



教職員工自主健康管理

臺南市後壁區新嘉國民小學
教職員工健康紀錄表

姓名：林 身分證字號： 生日： 年 月 日
緊急聯絡人： 關係：
連絡電話：(a) (H) 手機：
#規律運動：無 有 每 週 次，一次 分鐘
#吸菸習慣：無 有
#過去病史：無 有
高血壓 糖尿病 心血管疾病 高血脂症 其他：

#目前是否有長期服用之藥物：
否 是，藥物名稱：

#曾經過敏藥(食)物：

#其他特殊事項：

日期	身高	體重	BMI	血壓	心跳	腰圍	其他
10/28				110/80	72		
11/8				92/66	82		
1/15				100/82	94		
2/16				110/89	82		> 8/5 2014 經醫院診治，經醫師建議，每日服用降血壓藥物，目前血壓穩定。
9/20							→ 發現高血壓，經醫院診治，目前血壓穩定。
12/22							→ 發現高血壓，經醫院診治，目前血壓穩定。

◎ REDMI NOTE 8 PRO
◎ AI QUAD CAMERA

臺南市後壁區新嘉國民小學
教職員工健康紀錄表

姓名：林 身分證字號： 生日： 年 月 日
緊急聯絡人： 關係：
連絡電話：(a) (H) 手機：
#規律運動：無 有 每 週 次，一次 分鐘
#吸菸習慣：無 有
#過去病史：無 有
高血壓 糖尿病 心血管疾病 高血脂症 其他：

#目前是否有長期服用之藥物：
否 是，藥物名稱：

#曾經過敏藥(食)物：

#其他特殊事項：

日期	身高	體重	BMI	血壓	心跳	腰圍	其他
1/15	155.6	48.5	20.0	98/68	56		
1/22	155.6	47.8	19.78	95/62	52		
2/16				95/59	49		
1/12				100/64	49		
2/16				97/60	65		
3/16				98/62	62		
4/6				94/59	61		

◎ REDMI NOTE 8 PRO
◎ AI QUAD CAMERA



學生自主健康管理

後壁區新嘉國小 112學年度第2學期睡前暨午餐後潔牙記錄表

113年5月

三年 甲班	潔牙	113年5月																															
座號 姓名	時段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
1 吳	睡前	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	23
	午餐後	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	23
2 李	睡前	✓	✓				X	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	21	
	午餐後	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	23	
3 鄭	睡前	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	23	
	午餐後	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	23	
合計																																	

學生數：2 未執行人次數：2 / 0 執行人次數：62 / 69 執行率：92.1% / 100%

#此表請學生自行登錄(黑或藍筆)，V代表執行，X代表未執行，△代表當日請假不列入計算
#請各班檢核人員做每日終結(檢核時間各班自訂)，空白處都用紅筆打X，終結後不得再補寫，並列為未刷牙。

班級導師：黃裕芬 護理師： 學務組長：張朝榮 教導主任：王朝杰 校長：盧彥賓

後壁區新嘉國小 112學年度第2學期睡前暨午餐後潔牙記錄表

113年5月

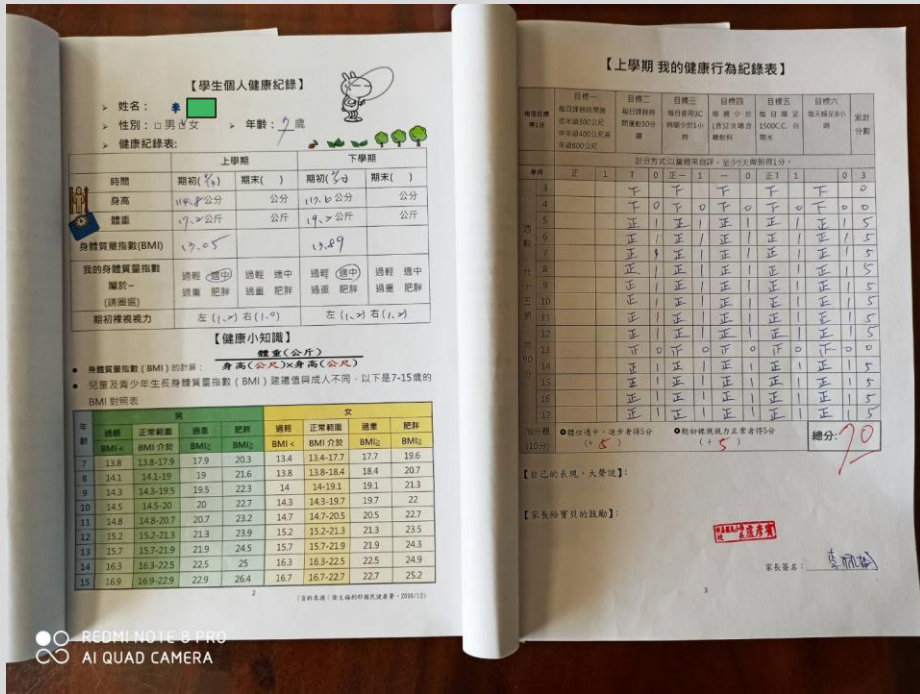
六年 甲班	潔牙	113年5月																															
座號 姓名	時段	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
1 李	睡前	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
	午餐後	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
2 謝	睡前	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	
	午餐後	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	
3 丁	睡前	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
	午餐後	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
4 王	睡前	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18	
	午餐後	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18	
5 鄭	睡前	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	
	午餐後	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	
6 張	睡前	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
	午餐後	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
7 張	睡前	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	
	午餐後	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	19	
8 張	睡前	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
	午餐後	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	
合計																																	

學生數：8 未執行人次數：0 / 0 執行人次數：152 / 152 執行率：100% / 100%

#此表請學生自行登錄(黑或藍筆)，V代表執行，X代表未執行，△代表當日請假不列入計算
#請各班檢核人員做每日終結(檢核時間各班自訂)，空白處都用紅筆打X，終結後不得再補寫，並列為未刷牙。

班級導師：張朝榮 護理師：張朝榮 學務組長：張朝榮 教導主任：王朝杰 校長：盧彥賓

學生健康護照



提供教職員工生相關健康訊息

